

フルーツゼリー

除去食
(小麦抜き)



A

7月3日(金)



にんじん

野菜のごま酢かけ

かき揚げ



ごはん

肉豆腐

汁物より
控えめに
盛りましょう

オクラ

給食では、かき揚げがよく登場しますが、季節によって具材は異なります。7月は七夕にちなみ、夏野菜のオクラを星形の輪切りにして加えました。



オクラのネバネバとした粘液は、水溶性の食物せんいです。腸内環境を整えるのに役立ちます。